

17年間でフルマソン100回完走 犬山パークウェイマソンで達成

平成16年2月3日
フル百回楽走会
岐阜No.593 武藤 翔峰

健康のためと思って軽い気持ちで走り出したのは、17年ほど前のことでしたが、初めてホノルルマソンを完走したときには感動の涙が止まりませんでした。それ以来マソンの魅力にとりつかれ、いつのまにか走ることが生きがいとなりました。そして、4月6日の犬山パークウェイマソンで念願のフルマソン100回完走を達成し、一緒に走り続けてきた仲間達にも祝福され、本当に走り続けてきて良かったと実感しています。

この間、南極大陸マソンを完走し、世界7大陸をフルマソンで踏破したこと、パリマソン、ロンドンマソン、マドリードマソンを走った後、ヨーロッパアルプスに登ったこと、同時多発テロの直後にワシントンD.C. マリンコープスマソン、ニューヨークシティマソンを走ったこと、さくら道で2ステージには分けましたが、今住んでいる岐阜の地から、生まれ故郷の金沢まで270kmを49時間かけて自分の足で走ったこと、サロマ湖、野辺山、四万十川、富士五湖、しまなみ海道、宮古島100kmなどのウルトラマソンも21回走ったこと……などが走馬灯のように思い出されます。

継続は命なり、17年間、走り続けてきて良かったこと。

- ・余分な体重が落ちスマートになり沢山食べても太らない。
- ・心肺機能、筋持久力が強くなり、従って、肉体年齢が若く、疲れにくく、ビールがうまくて食事が美味しい。
- ・ストレスに強くなり、いつも心身ともに絶好調、快適に人生を送っている。
- ・肌の艶が良く、表情も明るく友達が沢山できる。
- ・そのため飲みすぎ、走り過ぎて時に体調を崩すこともあるが、回復が早く風邪で寝込むなどということは10年に一度もない。
- ・年1度の人間ドッグではオールAで、肥満、糖尿病、動脈硬化、心臓疾患などの運動不足病（生活習慣病）とは無縁の生活を送っている。

そして、私自身、ランニングと出会えたおかげで、快適な人生を送っており、これからはこの素晴らしい健康的な世界を、それを知らない人たちにも分けて上げるべく、機会あるごとにランニングの素晴らしさをPRし、普及に努めていきたいと思っています。「生涯医者知らず」を実践し、ますます若年化する生活習慣病に対抗できる処方箋は「健康ランニング」以外には、私には思い当たりません。



初フル：85年ホノルルマソン



自己ベスト：河口湖 3 ; 20 ; 50

